



# The North African Journal of Scientific Publishing (NAJSP)

مجلة شمال إفريقيا للنشر العلمي (NAJSP)

EISSN: 2959-4820

Volume 1, Issue 4, October-December 2023, Page No: 109-116

Website: <https://najsp.com/index.php/home/index>

SJIFactor 2023: 3.733 0.63 :2023 (AIF) معامل التأثير العربي ISI 2023: 0.383

## مدى انتشار الوزن الزائد والسمنة لدى بعض طالبات وموظفات المعهد العالي للعلوم والتقنيات الطبية الخمس

علي رمضان حسون<sup>1\*</sup>، عبد الباسط محمد الشريف<sup>2</sup>، محمد يونس بن نور<sup>3</sup>  
1:2 قسم التغذية العلاجية، المعهد العالي للعلوم والتقنيات الطبية، الخمس، ليبيا  
3 قسم المختبرات الطبية، المعهد العالي للعلوم والتقنيات الطبية، الخمس، ليبيا

### The prevalence of overweight and obesity among some female students and employees of The Higher Institute of Medical Sciences and Technologies AL-Khoums

Ali Ramadan Hasson<sup>1\*</sup>, Abdalbast Mohamed Alsharif<sup>2</sup>, Mohammed Younus Binnour<sup>3</sup>

<sup>1,2</sup> Department of Therapeutic Nutrition, Higher Institute of Sciences Medical & Technologies, AL-Khoums, Libya

<sup>3</sup> Department of Medical Laboratories Higher Institute of Sciences Medical & Technologies, AL-Khoums, Libya

\*Corresponding author

alihasson059@gmail.com

\*المؤلف المراسل

تاريخ النشر: 2023-12-01

تاريخ القبول: 2023-11-27

تاريخ الاستلام: 2023-10-03

#### المخلص

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة مدى انتشار الوزن الزائد والسمنة بين طالبات وموظفات المعهد العالي للعلوم والتقنيات الطبية بنات بمدينة الخمس بدولة ليبيا بحسب العمر والعمل أجريت هذه الدراسة خلال الفترة 31- يناير-2021 حتى 30- سبتمبر-2021، حيث تم تجميع 100 حالة شملت 60 طالبة، 40 موظفة و تراوحت أعمار الطالبات من 18 الى 25 سنة أما بالنسبة للموظفات كان 30 الي 54 سنة، وتم قياس الوزن والطول وحساب مؤشر كتلة الجسم للطالبات والموظفات، حيث بلغ  $5.5 \pm 25.0$ ،  $4.5 \pm 27.2$  على التوالي أما متوسط العمر للطالبات فكان  $1.8 \pm 20.8$  وللموظفات  $7.3 \pm 40.4$  بينما متوسط الوزن للطالبات فبلغ  $14.3 \pm 62.4$  وللموظفات  $14.3 \pm 62.4$  في حين كان متوسط الطول للطالبات والموظفات  $9.1 \pm 157.7$ ،  $6.0 \pm 160.6$  على التوالي، وأوضحت النتائج أن الموظفات أعلى نسبة للوزن الزائد والسمنة من الطالبات حيث كانت للموظفات 60%، 30% على التوالي بينما كانت للطالبات 25%، 19.6% على التوالي، كما اشارت النتائج أن أعلى نسبة للسمنة كانت 33.33% للفئة العمرية 23 – 25 للطالبات بينما كانت أعلى نسبة للوزن الزائد 75% للفئة العمرية 38-49 للموظفات وبينت نتائج التحليل الإحصائي ان هناك فروق معنوية عند مستوى 5% لمؤشر كتلة الجسم و للعمر والطول والوزن بين الطالبات والموظفات، كما تم عمل استبيان شمل على 24 سؤال أهمها السلوك الغذائي و النشاط البدني و تناول الوجبات السريعة وتناول المشروبات الغازية للحالات التي اجريت عليها الدراسة، حيث تم تفرغ نتائج الاستبيان و اوضحت النتائج ان معظم الطالبات والموظفات اتبعنا نظام غذائي خاطئ لا تتوفر فيه متطلبات ومعايير نظام الوجبات الغذائية المتزنة التي من شأنها الحد من السمنة ومخاطرها . ونستنتج من هذه الدراسة أن نسبة الاصابة بالسمنة لدى الموظفات أعلى من الطالبات.

ويمكن الوقاية من هذا المرض بالتقليل من السرعات الحرارية اليومية وأتباع نظام غذائي صحي قليل في محتواه من الكربوهيدرات والدهون، وممارسة الرياضة بشكل مناسب.

**الكلمات المفتاحية:** السمنة، الوزن الزائد، مؤشر كتلة الجسم، الطالبات والموظفات.

#### Abstract

This study aimed to determine the prevalence of overweight and obesity among female students and employees of the Higher Institute of Medical Sciences and Technologies in the city of Al-Khoums in the State of Libya, this study was conducted during the period from January 31, 2021 to September 30, 2021. 100 cases were collected, including 60 female students and 40 female employees. The ages of the female students ranged from 18 to 25 years, while for the female employees, it was 30 to 54 years. Weight and height were measured and the body mass index was calculated for the female students and employees, reaching  $25.0 \pm 5.5$  and  $27.2 \pm 4.5$ , respectively. The average age for female students was  $20.8 \pm 1.8$  and for female employees was  $40.4 \pm 7.3$ , while the average weight for female students was  $62.4 \pm 14.3$  and for female employees was  $62.4 \pm 14.3$ , while the average height for female students and employees was  $157.7 \pm 9.1$  and  $160.6 \pm 6.0$ , respectively. , the results showed that female employees had a higher percentage of overweight and obesity than female students, as it was 60% and 30% for female employees, respectively, while it was for female students, 25% and 19.6% respectively, the results also indicated that the highest percentage of obesity was 33.33% for the age group 23-25 for female students, while it was the highest percentage of overweight was 75% for the age group 38-49 for female employees., the results showed that there were significant differences at the level of (  $p \leq 0.05$ ) for body mass index and age, height and weight between female students and employees. A questionnaire was also conducted that included 24 questions, the most important of which were dietary behaviour, physical activity fast food, and soft drinks for the cases on which the study was conducted. The questionnaire was transcribed and showed that most of the female students and employees followed a wrong diet that did not meet the requirements and standards of the nutritional diet. A balanced diet will reduce obesity and its risks. the incidence of obesity among female employees is higher than that of female students. This disease can be prevented by reducing daily calories, following a healthy diet low in carbohydrates and fats, and exercising appropriately.

Keywords: Obesity, overweight, body mass index, female students and employees.

#### مقدمة:

تعتبر البدانة عاملاً خطراً ذا أهمية كبيرة في التهيئة للإصابة بالعديد من الأمراض المزمنة خاصة السكري، الأمراض القلبية وضغط الدم والتهاب المفاصل الالتهابي وبعض أنواع السرطان ونلاحظ من خلال العديد من الدراسات التي أجريت في معظم دول العالم أن هناك ارتفاعاً مطرداً في نسب انتشار البدانة والوزن الزائد في العديد من المجتمعات مما أدى إلى ارتفاع نسب انتشار تلك الأمراض المرتبطة بالبدانة وزيادة العبء المالي على الدول لمعالجة تلك الأمراض Ridderstra وآخرون (2006)، حيث أنه من المؤكد أن تناول الغذاء أو سرعات حرارية عالية في جسم الإنسان مع عدم صرف هذه السرعات، يؤدي إلى تراكمها في أنسجة الجسم ومثال ذلك انتشار الوجبات السريعة بشكل واسع في الأونة الأخيرة، وهي غنية بالسرعات الحرارية التي يمكن أن تتحول إلى مركبات أخرى، كون الجسم لا يستغني عنها بل يخزنها في الأنسجة الدهنية، مما يزيد من تضاعفها وتكثفها في ظل انخفاض صرف الطاقة، لذلك اعتبرت أهم الأسباب أو السبب الأول في 90% من حالات السمنة Fakhouri وآخرون (2012)، حيث أدى التقدم التكنولوجي في العالم إلى إحداث العديد من التغيرات في الأنماط الحياتية والسلوكية فأصبح النمط السائد في كل مناحي الحياة يتميز بالسرعة في كل شيء، واستخدام وسائل المواصلات بكثرة، وازداد الاعتماد كثيراً في معظم جوانب الحياة على التقنية والتطور التكنولوجي. كل ذلك جعل الفرد لا يمارس النشاط البدني، مما أدى إلى ظهور العديد من الأمراض المرتبطة بتلك التغيرات، ونتيجة لذلك التغير ظهرت العديد من الدراسات والتي بحثت في أساليب وطرق الوقاية من تلك الأمراض والتي أوصت في مجملها على إحداث التغيرات في نمط الحياة اليومي ليصبح أكثر حركة ونشاطاً Al-Hazzaa (2007) ونظرًا لأهمية موضوع السمنة وللمعرفة السلوك الغذائي ولقلة الدراسات المنشورة عنها في ليبيا وعدم الوعي بالآثار السلبية للسمنة على الصحة ودورها في حدوث الأمراض

المختلفة وصممت هذه الدراسة والتي تهدف الي التعرف على معرفة مدى انتشار البدانة والسمنة، والتعرف على السلوك الغذائي لدى طالبات وموظفات المعهد العالي للعلوم والتقنيات الطبية الخمس.

## المواد والطرق

### الأجهزة المستخدمة:

ميزان الكتروني لقياس الوزن نوع Rituals صنع في رومانيا.

### طريقة القياس:

وضع الميزان على أرضية مستوية — نزع الحذاء — التخفيف من الملابس — الوقوف عند المنتصف أو على أثار الأقدام في الميزان — إبعاد القدمين الواحدة عن الأخرى قليلا الوقوف باستقامة — قراءة قيمة الوزن ثم تسجيل القراءة في الاستمارة.

### قياس الطول

تم قياس الطول باستخدام اداة قياس الطول (المتر). إزالة الاحدية — الوقوف على ارضية مستوية الجسم معتدل عدم تني الركبتين الحفاظ على الساقين معتدلتين الدفع برفقة بواسطة اليد على منطقة البطن لمساعدة الوقوف بارتفاع كامل. قراءة الطول وتسجيلها في الاستمارة.

### حساب مؤشر كتلة الجسم

تم حساب مؤشر كتلة الجسم باستخدام المعادلة الآتية:

$$\text{مؤشر كتلة الجسم} = \frac{\text{مؤشر كتلة الجسم} = \text{الوزن (كجم)} / (\text{الطول بالمتر})^2 \text{ (كجم/م}^2\text{)}}{}$$

الهزاع (2009)

### التحليل الاحصائي

تم استخدام برنامج (Minitab16) وذلك لإيجاد نتائج المقاييس الاحصائية واختبار الفرضية. وبالإضافة الي حساب النسبة المئوية.

### النتائج والمناقشة

يبين الجدول رقم (1) متوسط مؤشر كتلة الجسم للطالبات والموظفات حيث كان  $25.0 \pm 5.5$  ،  $27 \pm 4.5$  على التوالي بينما كان المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للعمر لطالبات  $20.8 \pm 1.8$  وللموظفات ،  $40.4 \pm 7.3$  أما المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لوزن للطالبات  $62.4 \pm 14.3$  وللموظفات  $71.2 \pm 10.2$  ، في حين بلغ المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لطول الطالبات ،  $157.7 \pm 9.1$  ، وللموظفات  $160.6 \pm 6.0$  ، وبالنظر الي نتائج التحليل نلاحظ وجود فروق معنوية عند مستوى ( $p \leq 0.05$ ) بين العمر والطول والوزن ومؤشر كتلة الجسم للطالبات والموظفات .

**الجدول (1)** المتوسط والانحراف المعياري للعمر والوزن والطول ومؤشر كتلة الجسم للطالبات والموظفات.

الفئة	العدد	العمر	الوزن	الطول	مؤشر كتلة الجسم
الطالبات	60	$1.8 \pm 20.8^A$	$14.3 \pm 62.4^A$	$9.1 \pm 157.7^A$	$5.5 \pm 25.0^A$
الموظفات	40	$14.3 \pm 62.4^B$	$10.2 \pm 71.2^B$	$6.0 \pm 160.6^B$	$4.5 \pm 27.2^B$

## الاحراف المختلفة ضمن العمود الواحد تشير الي وجود فروق معنوية بين المتوسطات

**الجدول (2) النسبة المئوية للوزن الزائد والسمنة للطالبات والموظفات.**

الفئة	العدد	الوزن الزائد%	السمنة %
التالبات	60	25	19.6
الموظفات	40	60	30

يوضح الجدول رقم (2) أن نسبة الوزن الزائد للتالبات كانت 25% وللموظفات 60% ، أما نسبة السمنة للتالبات بلغت 19.6% وللموظفات 30% للتالبات وربما يرجع ذلك للعديد من الاسباب توافقت مع نتائج الاستبيان الذي تم توزيعه على أفراد العينة ، حيث تبين من نتائج الاستبيان التركيز أو الإكثار من تناول النشويات والمشروبات الغازية وتناول الوجبات السريعة والسلوك الغذائي الخاطئ وعدم الانتظام في توقيت تناول وجبة العشاء كذلك عدم ممارسة الرياضة بشكل منتظم ، كل هذه العوامل تساعد في ارتفاع مؤشر كتلة الجسم وبالتالي زيادة حالات السمنة ، بالإضافة الي أن جسم المرأة يحرق سرعات حرارية بسرعة تعادل نصف السرعة التي يحرق بها الرجل نفس السرعات الحرارية بالنسبة لنفس المجهود اي أن جسم المرأة أكثر قدرة على تخزين الدهون وأكثر قابلية للسمنة Dwyer وآخرون (2006) ، تتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة كل من (العوضي، أمين. 1989)، بلطفية وآخرون (2002)، (لبنية، الغامدي، 2001).

يوضح الجدول (3) أن أعلى نسبة نحافة كانت 25% للفئة العمرية 23-25 و19% للفئة العمرية 21-23 و11.11% والفئة العمرية 18-20. وأما بالنسبة للوزن الطبيعي فكانت أعلى نسبة للفئة العمرية 23-21 حيث بلغت 38% و37% للفئة العمرية 18-20 و25% للفئة العمرية 23-25، في حين سجلت الفئة العمرية 18-20 أعلى نسبة وزن زائد حيث كانت 37% يليها الفئة العمرية 21-23 بنسبة 23.8% تم الفئة العمرية 23-25 بنسبة 16.6% ، بينما كانت نسبة السمنة للفئات العمرية 18-20، 23-21، 33.33، 14.81%، 19%، 33.33% على التوالي. وقد يعزى ذلك الي كثرة تناول الوجبات السريعة وتناول الحلويات بكميات كبيرة كذلك عدم الانتظام في توقيت تناول وجبة العشاء والذي تبين ذلك من خلال نتائج الاستبيان. تتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة Musaigr وآخرون (2016). نتائج دراسة Aboifotouh وآخرون (2007) بجمهورية مصر العربية. ودراسة AL-nsari وآخرون (2000) بالبحرين.

**جدول (3) تصنيف الفئات العمرية للتالبات حسب مؤشر كتلة الجسم.**

الفئات العمرية سنة	العدد	نحافة		وزن طبيعي		وزن زائد		سمنة	
		العدد	النسبة %	العدد	النسبة %	العدد	النسبة %	العدد	النسبة %
20-18	27	3	11.11	10	37	10	37	4	14.81
23-21	21	4	19	8	38	5	23.8	4	19
25-23	12	3	25	3	25	2	16.6	4	33.33

**جدول (4) تصنيف الفئات العمرية للموظفات حسب مؤشر كتلة الجسم.**

الفئات العمرية سنة	العدد	نحافة		وزن طبيعي		وزن زائد		سمنة	
		العدد	النسبة %	العدد	النسبة %	العدد	النسبة %	العدد	النسبة %
37-31	18	3	16.66	3	16.66	9	50	3	16.66
49-38	16	-	-	-	-	12	75	4	25
54-50	6	-	-	1	16.66	4	66.66	1	16.66

تبين النتائج الموضحة في الجدول (4) أن الفئة العمرية 31-37 هي الفئة الوحيدة التي سجلت نسبة نحافة 16.66% أما نسبة الوزن الطبيعي للفئتين العمرية 31-37 و50-54 فكانت 16.66، بينما كانت أعلى نسبة للوزن الزائد فكانت 75% للفئة العمرية 38-49 يليها الفئة العمرية 50-54 حيث

كانت 66.66% و 50% للفئة العمرية 31-37، في حين سجلت أعلى نسبة سمنة للفئة العمرية 38-49 حيث بلغت 25% وتساوت الفئتين العمرية 31-37 و 50-54 حيث كانت نسبة السمنة لديهن 16.66%. ونلاحظ من الجدول أن نسبة الوزن الزائد لدى الموظفات كانت مرتفعة وقد يرجع ذلك الي عدم الاهتمام بممارسة الرياضة بانتظام وعدم اتباع نظام غذائي يتناسب مع عمر الموظفات حيث أن اغلب النساء الليبيات يعتمدن على تناول وجبات غذائية تحتوي على كميات كبيرة من الكربوهيدرات، كما قد يرجع السبب الي التقدم في العمر حيث أن مع تقدم العمر تقل الطاقة المبذولة. تتفق نتائج هذه الدراسة مع ما توصل اليه مصفير، عبدالرحمن (2003) أن نسبة الإصابة بالسمنة كانت 60% بين النساء بعمر 30-39 سنة في دولة الامارات العربية المتحدة، ودراسة Zindah , وآخرون (2008) بالمملكة الأردنية الهاشمية .

#### جدول (5) يوضح مدى تناول وجبة الإفطار لطالبات والموظفات.

الموظفات		التالبات		تناول وجبة الإفطار
النسبة	العدد	النسبة	العدد	
75%	30	62%	37	نعم
2.5%	1	13%	8	لا
22.5%	9	25%	15	أحيانا

يوضح الجدول (5) أن نسبة تناول وجبة الإفطار للتالبات كانت 62% بينما نسبة تناول وجبة الإفطار للموظفات بلغت 75%، أما نسبة التالبات والموظفات اللاتي لا يتناولن وجبة الإفطار فكانت 13%، 2.5% على التوالي. في حين كانت نسبة التالبات اللاتي أحيانا يتناولن وجبة الإفطار 25% والموظفات 22.5%. وتختلف نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة Tayyem, وآخرون (2008).

#### جدول (6) مدى تناول الوجبات السريعة.

الموظفات		التالبات		تناول الوجبات السريعة
النسبة	العدد	النسبة	العدد	
65%	26	86%	52	نعم
2.5%	1	2%	1	لا
32%	13	12%	8	أحيانا

يبين الجدول (6) ان نسبة التالبات اللاتي يتناولن الوجبات السريعة بلغت 86% بينما للموظفات كانت 65%، أما التالبات اللاتي لا يتناولن فكانت نسبتهن 2% والموظفات 2.5% بينما التالبات والموظفات اللاتي أحيانا يتناولن الوجبات السريعة 12%، 32% على التوالي. وقد يغزى ذلك لتوفر المطاعم وعدم وجود الوقت الكافي لتناول الوجبات داخل البيت بالإضافة الي مذاق ونكهة الوجبات السريعة والتي تجعل التالبات يقبلن على تناولها، تتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة ابتهسام (2009) والتي بينت انتشار تناول الوجبات السريعة بين الطلاب والتي تعد من العادات الغذائية الخاطئة وبالتالي الإصابة بزيادة الوزن والسمنة، ودراسة مها (2012) لعينة من طالبات جامعة بغداد بالعراق. كذلك تتفق مع نتائج دراسة Anderson وآخرون (2011) والتي أشارت الي أن كثرة تناول الوجبات السريعة مرتبطة بقوة مع السمنة.

### جدول (7) تناول المشروبات الغازية.

الموظفات		الطالبات		تناول المشروبات الغازية
النسبة	العدد	النسبة	العدد	
%55	22	%68	41	نعم
%45	18	%32	19	لا

يوضح الجدول (7) أن عدد الطالبات الاتي يتناولن المشروبات الغازية اكثر من الطالبات اللاتي لا يتناولن المشروبات الغازية وهذا ينطبق أيضا على الموظفات ، ربما يرجع السبب الي كثرة تناول الوجبات السريعة بالإضافة سهولة الحصول عليها ، كما تشير العديد من الأبحاث أن تحتوي المشروبات الغازية تحتوي على نسبة عالية من السكريات، التي تتسبب في زيادة الشهية، عن طريق تثبيط نشاط هرمون الدوبامين بالدماغ وزيادة هرمون الجريلين المسئول عن الشعور بالجوع وإحداث خلل في مستويات الجلوكوز في الدم. وبالنظر الي النتائج المتحصلة عليها في هذه الدراسة والتي تشير الي ارتفاع نسبة الوزن الزائد والسمنة قد يرجع الي كثرة تناول المشروبات الغازية. وهذا يتفق مع ما توصل اليه الهواري (2004).

### جدول (8) تناول الحلويات يوميًا للطالبات والموظفات.

الموظفات		الطالبات		تناول الحلويات
النسبة	العدد	النسبة	العدد	
%92.5	37	%87	52	نعم
%7.5	3	%12	7	لا
0	0	%1	1	احيانا

يوضح الجدول (8) ان نسبة تناول الحلويات لجميع أفراد عينة الدراسة كانت عالية وخصوصا الموظفات حيث بلغت %92.5 والطالبات %87. وتعتبر الحلويات من المصادر الغذائية التي تحتوي على نسبة مرتفعة من السعرات الحرارية نظرا لاحتواها على نسبة عالية من الكربوهيدرات والدهون وبالتالي يحدث عدم توازن للطاقة والتي من شأنها أن تسبب زيادة الوزن والسمنة.

### جدول (9) ممارسة الرياضة للطالبات والموظفات.

الموظفات		الطالبات		ممارسة الرياضة
النسبة	العدد	النسبة	العدد	
%50	20	%53.3	32	نعم
%50	20	%46.7	28	لا

تشير النتائج في الجدول (9) تساوي عدد الموظفات اللاتي يمارسن الرياضة بينما كانت نسبة الطالبات اللاتي يمارسن الرياضة أعلى من الطالبات اللاتي لا يمارسن الرياضة ان علاقة النشاط البدني وزيادة الوزن هي علاقة تبادلية حيث يتأثر كل مهما بالأخر في معظم الحالات كما أن السمنة تؤثر سلبا على اللياقة البدنية التي بدورها تتفاعل بالسلب والايجاب مع النشاط البدني. وتقترب نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة مصيفر وآخرون (2003) بمملكة البحرين.

## جدول (10) توقيت تناول وجبة العشاء.

الموظفات		الطالبات		توقيت تناول وجبة العشاء
النسبة	العدد	النسبة	العدد	
5%	2	3%	2	لا يتناولن
40%	16	35%	21	توقيت مناسب
55%	22	62%	37	غير مناسب

أظهرت النتائج المبينة في الجدول (10) أن نسبة مرتفعة من أفراد عينة الدراسة يتناولن وجبة العشاء في توقيت غير مناسب مقارنة بأفراد عينة الدراسة اللاتي يتم فيها تناول وجبة العشاء في التوقيت المناسب. أن عدم الانتظام في مواعيد تناول الوجبات الغذائية الرئيسية وخاصة موعد تناول وجبة العشاء قد يكون من أهم العوامل التي تسبب زيادة الوزن والسمنة، وتتفق هذه النتائج مع ما أشارت إليه دراسة مها (2012) من ضرورة تناول الوجبات بانتظام ومراعاة العواقب الصحية الوخيمة الناتجة عن الإصابة بالبدانة حيث أن الزيادة المفرطة في الوزن لا سيما في صورة دهون جسمية ذات ارتباط بمشاكل صحية واسعة التنوع.

### الخلاصة

أوضحت النتائج التي توصلت إليها هذه الدراسة أن مؤشر كتلة الجسم للموظفات كان أعلى من مؤشر كتلة الجسم للطالبات، وأن نسبة السمنة والوزن الزائد للموظفات أعلى من نسبة الوزن الزائد والسمنة للطالبات، كما أن الفئة العمرية 18-20 سجلت أعلى نسبة للوزن الزائد والفئة العمرية 23-25 سجلت أعلى نسبة للسمنة، بينما الفئة العمرية 21-23 سجلت أعلى نسبة للوزن الطبيعي، أما الفئة العمرية 38-49 للموظفات فكانت أعلى نسبة للوزن الزائد يليها الفئة العمرية 50-54 تم الفئة العمرية 31-37 أما أعلى نسبة للسمنة فسجلتها الفئة العمرية 38-49 وتساوت الفئتان العمرية 31-37، 50-54 في نسبة السمنة. ومن خلال نتائج الاستبيان تبين أن انعدام الوعي الغذائي واتباع عادات غذائية خاطئة الأمر الذي أدى الي ارتفاع نسبة الوزن الزائد والسمنة.

### التوصيات

- 1- ضرورة الالتزام بالسلوكيات الغذائية والصحية للوقاية من انتشار السمنة.
- 2- ضرورة الاهتمام بممارسة الرياضة بشكل مستمر وتوفير البيئة المناسبة لممارستها
- 3- العمل على اجراء برامج التوعية بأضرار الوزن الزائد والسمنة لجميع أفراد المجتمع.
- 3- إجراء المزيد من الدراسات حول السمنة ومخاطرها على صحة الإنسان.

### المراجع

- 1- ابتسام عبد الحميد صالح. (2009). دراسة السلوك الغذائي ومؤشرات المقاييس الجسمية لدى الطلبة من عمر (17-25) في مدينة بغداد العراق، مجلة بغداد للعلوم، المجلد6، العدد 3.
- 2- بلطفية، لطيفة، قانجي، صادق، بقان، ايفان، بن رمضان، حبيبه ودلباش، فرانسيس (2002). العوامل المؤثرة في السمنة عند النساء التونسيات، المجلة العربية للغذاء والتغذية، المجلد الثالث، مركز البحرين للدراسات والبحوث، مملكة البحرين.
- 3- العثمان، محمود. (2014) الرضا والاتجاهات نحو وزن وشكل الجسم لدى طالبات الجامعة، مجلة جامعة البعث، المجلد (40).
- 4- الهواري، عبد الرحمن فطيمة. (2004). أهم التحولات في الخط الغذائي للطلبة المتنقلين إلى المدن الجامعية من أجل الدراسة. المجلة العربية للغذاء والتغذية. 11:136-146.
- 5- عزت أمين، فوزية العوضي (1989) النحافة والسمنة ومدى انتشارها بين الذكور البالغين، قسم دراسة الصحة، وزارة الصحة العامة، الكويت.
- 6- لبنية، محيي الدين عمر، خالد سعد الغامدي، 2001، انتشار حالات زيادة الوزن بين طلاب وطالبات المعهدين الصحيين بالمدينة المنورة، المجلة العربية للغذاء و التغذية، ( 4 ) مركز البحرين للدراسات والبحوث، مملكة البحرين.

- 7- مصيقر، عبد الرحمن عبيد؛ والجيب شيخة؛ المرزوق غازي (2003) الاصابة بالسمنة وممارسة النشاط البدني عند مدرسي ومدرسات التربية الرياضية في مملكة البحرين. المجلة العربية للغذاء والتغذية، 8: 184-187.
- 8- مصيقر، عبد الرحمن. (2003). العوامل المؤثرة في السمنة. المجلة العربية للغذاء. والتغذية، العدد الثامن/ ملحق (4)، مركز البحرين للدراسات والبحرين، البحرين.
- 9- مها محمد نافغ (2012) السلوك الغذائي وعلاقته بالسمنة والحالة الصحية لعينة من طالبات جامعة بغداد مجمع الجادرية. المجلة العراقية لبحوث السوق وحماية المستهلك مجلد 4 العدد1.
- 10- الهزاع، هزاع محمد. (2009): القياسات الجسمية (الأنثروبومترية للإنسان) ، الموسوعة العربية للغذاء والتغذية إعداد نخبة من أستاذة الجامعات والمتخصصين في الوطن العربي، تحرير، عبد الرحمن مصيقر، المركز العربي للتغذية، الطبعة الأولى، المنامة، البحرين.
- 11- Abolfotouh. M. A, Soliman. L.A, Mansour. E, Farghaly. M.and El- Dawaiaty. A.A .2008. Central obesity among adults in Egypt: prevalence and associated morbidity, *Eastern Mediterranean Health Journal*, 14,1, 57-68.
- 12- Al-Ansari, M, Al-Mannai, M and Mussaiger, A. (2000) Body weight of university student in Bahrain *Med Bull*. 22:135-13
- 13- Al-Hazzaa HM. (2007). Prevalence and trend in obesity among schoolchildren in Central Saudi Arabia between 1988 and 2005. *Saudi Med J*. 28:1569-1574.
- 14- Anderson, B., Rafferty, A., Lyon-Callo, S., Fussman, C., & Imes, G. (2011). Fast-Food Consumption and Obesity Among Michigan Adults. *Preventing Chronic Disease*, 8 (4), 1- 11.
- 15- Dwyer, Allison, Goldenberg, Fein, Yoshida, Boutilier .2006. Adolescent girls' perceived barriers to participation in physical activity, *Adolescence*, 41 (161), 75-89.
- 16 -Fakhouri T.H., Ogden CL., Carroll MD, Kit BK., Flegal KM. (2012), Prevalence of obesity among older adults in the United States, 2007-2010. , US Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Health Statistics. <https://www.cdc.gov/nchs/data/databriefs/db106.pdf>.
- 17- Koura, M.R., Al-Dabal, B.K., Rasheed, P., Al-Sowielem, L.S. & Makki, S.M. (2012). Prehypertension among young adult females in Dammam, Saudi Arabia. *EMHJ*, 18 (7), 728-734.
- 18- Musaiger, A. O., Al-Mannai, M., Al-Haifi, A. R., Nabag, F., Elati, J., Abahussain, N., Al-Mufti, B. (2016). Prevalence of overweight and obesity among adolescents in eight Arab countries: comparison between two international standards (ARABEAT-2). *Nutricionhospitalaria*, 33(5), 1062-1065.
- 19-Ridderstra. M, Gudbjo. S, Rnsdottir , Eliasson.B, Nilsson.P, Stice, E., Shaw, H., & Marti, N. .2006.. A meta-analytic review of obesity prevention programs for children and Adolescents: the skinny on interventions that work. *Psychological Bulletin*, 132(5), 667-697.
- 20- Tayyem, R., Bawadi, H. & Salameh, M. (2008). Dietary and Physical Activity Profiles of a Sample of College Students in Jordan. *Jordan Journal of Agricultural Sciences*, 4 (1), 52- 64.
- 21- Zindah, Meyasser, Adel Belbeisi, Henry Walke,, Ali. H. Mokdad .2008. Obesity and Diabetes in Jordan: Findings From the Behavioral Risk Factor Surveillance System, *Prey Chronic Dis*;5(1),1 -8.